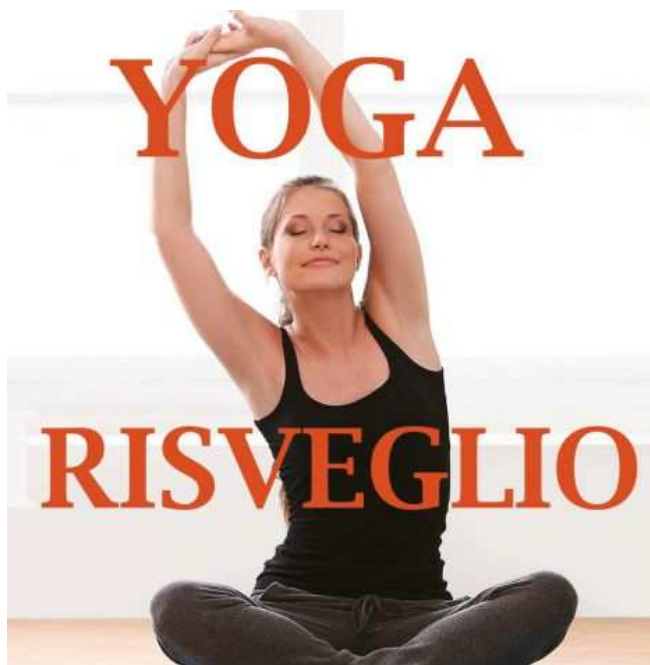


CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA



Luogo **Lombardia, Trezzo sull'Adda**
<https://www.annunci.it/x-229037-z>

Corso di YOGA RISVEGLIO
Con insegnanti della Federazione Italiana Yoga

Lo YOGA al MATTINO viene proposto per risvegliare ed armonizzare corpo e mente e predisporre così alla giornata con un atteggiamento positivo e consapevole.

Il corso comprende scioglimenti articolari, tonificazione muscolare e sblocchi energetici, attraverso brevi sequenze dinamiche e posizioni statiche.

Il risveglio muscolare e il riallineamento posturale sono alla base della pratica.



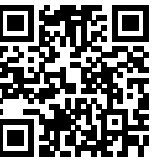
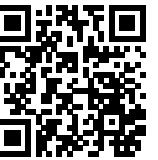



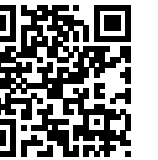
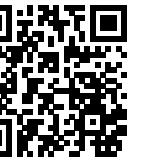
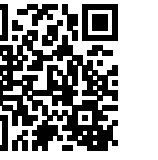
Vengono inoltre proposte tecniche per lo sviluppo della respirazione che aiutano a riattivare nel corpo una rinnovata energia vitale e un piacevole senso di benessere.

Le tecniche di rilassamento e visualizzazione completano il percorso.

Il corso di YOGA al MATTINO è finalizzato al miglioramento globale della persona ed è adatto a tutti. L'obiettivo è entrare in contatto con i vari aspetti del proprio essere in modo rispettoso, gradevole e non forzato.

GIORNI E ORARI
Mercoledì: dalle 9.30 alle 11.00

SEDE CORSO
Trezzo sull'Adda

 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA	 https://www.annunci.it/x-229037-z CORSO YOGA AL MATTINO A TREZZO DADDA
--	---	---	---	--	---	---	---	---	---